

《节气+体质》

图书基本信息

书名：《节气+体质》

13位ISBN编号：9787553729647

出版时间：2014-7

作者：王东坡

页数：217

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《节气+体质》

内容概要

中医养生讲究内外相应，阴阳相合。在外春夏秋冬，二十四节气的时节变化，我们要“顺时而养”，才能健康长寿。在内，阴阳变化，气血运行，各种内部因素导致人分九大体质，九大体质养生的唯一原则就是调理到平衡的平和体质。

本书将二十四节气外养和九大体质内养有机结合到一起，详细描述了每个节气的养生重点，以及每个节气九种体质人群人别需要注意些什么。教会读者内外兼修，达到健康养生的目的。

《节气+体质》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com